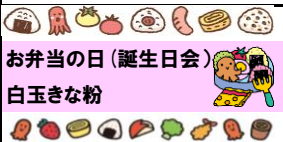


# 7月 献立表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 (水)	ごはん 肉団子チャップ 豆乳みそ汁	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、油揚げ、 調整豆乳、米みそ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ブロッコリー、かぼちゃ	牛乳 クラッカー 牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 24.3 g カルシウム 197 mg
02 (木)	わかめとしらすのごはん 高野豆腐とたっぷり野菜煮 フルーツゼリー	米、砂糖、ごま油、 フルーツゼリー	牛乳、しらす干し、 高野豆腐、豚肉	わかめ、たまねぎ、にんじん、 えのき、なす、だいこん葉、 粉かんでん	牛乳 ビスケット ミルクかん	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 214 mg
03 (金)	ロールパン トマトのオムレツ オニオンスープ	ロールパン、じゃがいも、 ビスケット、マシュマロ	牛乳、卵、ハム、ベーコン	トマト、ほうれんそう、しめじ、 たまねぎ	牛乳 ビスコ 牛乳 マシュマロ ビスケット	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 204 mg
04 (土)	たかなチャーハン 蒸し鶏スープ キウイフルーツ	米、油、食パン	しらす干し、鶏肉、 調整豆乳	たかな、たまねぎ、にんじん、 コーン、えのき、はくさい、 ねぎ、キウイフルーツ、 フルーツジャム	ブリッツ ジャムサンド	エネルギー 375 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 4.0 g カルシウム 59 mg
06 (月)	ごはん ハヤシライス なすのサラダ	米、米粉、砂糖、油	牛乳、牛肉、生クリーム、 あずき	たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、なす、きゅうり、 トマト、ブロッコリー、ごま	牛乳 サブレ 牛乳 あずき蒸しパン	エネルギー 429 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 151 mg
07 (火)	鮭ときゅうりの混ぜ寿司 さといものごまだれ煮 こまつなのみそ汁	米、さといも、油	牛乳、鮭、卵、鶏肉、油揚げ	きゅうり、にんじん、 さといも、こんにゃく、 れんこん、ごま、こまつな、 えのき、粉かんでん、 オレンジ濃縮果汁	牛乳 あられ きらきらゼリー	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 199 mg
08 (水)	ゆかりごはん ひじきと大豆の炒め煮 さといものみそ汁	米、さといも、マカロニ、 砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、 水煮大豆、ちくわ、米みそ、 きな粉	ゆかり、ひじき、たまねぎ、 にんじん、いんげん、えのき、 ごぼう、ねぎ	牛乳 クラッカー 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 232 mg
09 (木)	ごはん 鶏肉のカレーから揚げ ブロッコリーソテー かぼちゃのスープ	米、カレー粉、片栗粉、油、 砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ、粉チーズ	しょうが、ブロッコリー、 にんじん、かぼちゃ、 たまねぎ、コーン、パセリ	牛乳 ビスケット 牛乳 スティックパイ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 357 mg
10 (金)	ごはん 卵と野菜の梅風味炒め おくらのみそ汁	米、じゃがいも、油	牛乳、卵、えび、米みそ、 木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、 なす、トマト、こまつな、うめ、 おくら、コーン、わかめ、 にんにく、しょうが	牛乳 ビスコ 牛乳 チキンナゲット	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 200 mg
11 (土)	スパゲティナポリタン 野菜スープ キウイフルーツ	スパゲティ、食パン	ベーコン、調整豆乳	たまねぎ、しめじ、ピーマン、 ほうれんそう、にんじん、 えのき、キウイフルーツ、 フルーツジャム	ブリッツ ジャムサンド	エネルギー 426 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 62 mg
13 (月)	てりやき野菜丼 ピーマンのじゃこ炒め ミルクスープ	米、じゃがいも、砂糖	鶏肉、ちくわ、しらす干し、 牛乳、カルピス	たまねぎ、にんじん、もやし、 ほうれんそう、ピーマン、 ごま、しめじ、コーン、 粉かんでん	牛乳 サブレ カルピスゼリー	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.0 g カルシウム 258 mg
14 (火)	ごはん 鮭のみそ焼き きゅうりの酢の物 えのきのすまし汁	米、さといも、片栗粉、油	牛乳、鮭、米みそ、鶏肉、 かまぼこ	きゅうり、にんじん、わかめ、 えのき、こまつな	牛乳 あられ 牛乳 さといもフライ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.0 g カルシウム 225 mg
15 (水)	 お弁当の日(誕生日会) 白玉きな粉	上新粉、白玉粉、砂糖、 食パン、油	牛乳、きな粉、ベーコン、 チーズ	たまねぎ、ピーマン、コーン	牛乳 クラッカー 牛乳 ピザ風トースト	エネルギー 415 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 10.3 g カルシウム 193 mg

# 7月献立表(後半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 (木)	ごはん 肉じゃが 厚揚げのみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、油揚げ、豚肉、厚揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、しらたき、しいたけ、いんげん、ほうれんそう、えのき	牛乳 ビスケット ブルーチェ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 151 mg
17 (金)	ごはん マーボー豆腐 中華スープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖、食パン、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、ツナ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、にら、もやし、コーン	牛乳 ビスコ 牛乳 ツナマヨ トースト	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 214 mg
18 (土)	びよんびよんチャーハン 蒸し鶏とかぼちゃのスープ みかん缶	米、パイ皮、グラニュー糖、メープルシロップ	しらす干し、鶏ささみ、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれんそう、白ごま、かぼちゃ、えのき、ねぎ、みかん缶	ブリッツ メープル シュガーパイ	エネルギー 363 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 8.9 g カルシウム 208 mg
21 (火)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーソテー ココロスープ	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン、調整豆乳	マーメレード、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、トマト、こまつな	牛乳 あられ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 576 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 25.2 g カルシウム 215 mg
22 (水)	ごはん 大豆入り卵焼き さといものみそ汁	米、さといも、砂糖	卵、豚ひき肉、水煮大豆、油揚げ、米みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、キャベツ、わかめ、オレンジ濃縮果汁、粉かんでん	牛乳 クラッカー オレンジゼリー	エネルギー 446 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 7.8 g カルシウム 161 mg
23 (木)	ごはん にべの野菜あんかけ 豆乳みそ汁	米、片栗粉、油、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、にべ(魚)、ベーコン、調整豆乳、米みそ、卵	たまねぎ、にんじん、えのき、なす、こまつな、コーン、ほうれんそう	牛乳 ビスケット 牛乳 サンドイッチ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 239 mg
24 (金)	カレーライス ベイクドじゃが フルーツゼリー	米、じゃがいも、油、フルーツゼリー	牛乳、豚肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、あおのり、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ	牛乳 ビスコ フルーツ ヨーグルト	エネルギー 603 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 23.5 g カルシウム 215 mg
25 (土)	冷やし梅肉トマトうどん なすのお浸し みかん缶	うどん、ごま油、パイ皮、グラニュー糖	鶏ささ身、油揚げ、チーズ	トマト、おくら、きゅうり、うめ、なす、だいごん、だいごん葉、みかん缶	ブリッツ チーズ シュガーパイ	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 8.5 g カルシウム 81 mg
27 (月)	豚肉の甘みそ丼 きゅうりのごま和え きのこスープ	米、砂糖、油、焼ふ、バター	牛乳、豚肉、米みそ、ツナ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、昆布、ごま、えのき、しめじ、しいたけ、きぬさや	牛乳 サブレ 牛乳 キャラメル ふうちゃん	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 246 mg
28 (火)	ごはん ちくわの磯辺揚げ 揚げなすソテー 油揚げのみそ汁	米、小麦粉、片栗粉、油、	ちくわ、卵、油揚げ、米みそ	あおのり、なす、ピーマン、たまねぎ、にんじん	牛乳 あられ 杏仁豆腐	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 10.8 g カルシウム 121 mg
29 (水)	ごはん 厚揚げと夏野菜のそぼろ炒め わかめのみそ汁	米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、なす、スナックえんどう、わかめ、ねぎ	牛乳 クラッカー 牛乳 おさつ スティック	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.2 g カルシウム 303 mg
30 (木)	卵そぼろ丼 トマトスープ フルーツゼリー	米、フルーツゼリー、食パン、油	牛乳、卵、牛ひき肉、ハム、きな粉	たまねぎ、にんじん、いんげん、トマト、えのき、ほうれんそう	牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉パン	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 260 mg
31 (金)	ロールパン 鶏肉と野菜のクリーム煮 エッグサラダ	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、白玉粉、油	牛乳、鶏肉、卵、ツナ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、いんげん、ブロッコリー、ごま、あおのり	牛乳 ビスコ 牛乳 もちもちチーズ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 31.3 g カルシウム 357 mg